

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, N.F. Dan Akkase, A., 2023. Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*.
- Anggraeni, N.M.I.D., 2022. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Mulyosari Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur. *Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung. Bandar Lampung*.
- Arridlwany, L.D., Luh, N., Merawati, P. Dan Rismayati, R., 2023. Group Decision Support System Paa Penyeleksian Atlet Taekwondo. *Jurnal Teknoinfo*, 17(2), Hal.583–592.
- Budiwanto, S., 2015. *Metodologi Latihan Olahraga*. [Daring] Tersedia Pada: <File:///Buku/Buku-Metodologi-Kepelatihan-Olahraga.Pdf>.
- Corbin, C.B. Dan Lindsey, R., 2020. *Fitness For Life. Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, <https://doi.org/10.1080/07303084.2001.10605806>.
- Cruz-Jentoft, A.J. Dan Sayer, A.A., 2019. Sarcopenia. 393(Figure 1), Hal.2636–2646. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31138-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31138-9).
- Dahlan, M.S., 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewa, A.K. Dan Winarno, S., 2023. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SMA ISLAM AL MA'ARIF SINGOSARI. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, [Daring] 2(2). Tersedia Pada: <<https://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR/article/view/1420/1359>>.
- Fadilah, S., Budiman, D. Dan Nugroho, W.A., 2025. Correlation Of Lifestyle With Physical Fitness In Sports Students Based On Gender. *Journal Of Physical Education , Health And Sport*, 12(1), Hal.106–113.
- Fadilah, T. Dan Ardiana, D., 2023. Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), Hal.199–214. <https://doi.org/10.25105/Pdk.V8i2.14312>.
- Firmansyah, D., 2022. Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques In Research Methodology : Literature Review. *Journal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), Hal.85–114.
- França, C., França, A., Marques, A., Ihle, A., Helder, L., Francisco, G. Dan R, É., 2022. Archive Ouverte UNIGE Monitoring Body Composition And Physical Fitness Of Elite Female Basketball Players After 16 Weeks Of In-Season Training. *Journal Of Physical Education And Sport*, 22(10), Hal.2386–2392. <https://doi.org/10.7752/Jpes.2022.10304>.
- El Ghina, M.F., Widawati, W. Dan Lestari, R.R., 2023. Asupan Energi, Protein, Status Gizi, Dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), Hal.175–181. <https://doi.org/10.25182/Jigd.2023.2.3.175-181>.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. Dan Sidik, D.Z., 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Indonesia: Remaja Rosdakarya.

- Glevesanu, A., 2023. Taekwondo Foot Techniques Found In Tae Bo Programs. *Bulletin Of The Transilvania University Of Braşov. Series IX: Sciences Of Human Kinetics*, 16(1), Hal.35–40. <https://doi.org/10.31926/But.Shk.2023.16.65.1.4>.
- Hamdi, A., Widiyanto, A., Anuggilarso, L.R. Dan Wijaya, A.B., 2023. Multimedia Elements In The Motion Tracking Effect Of Taekwondo Martial Arts Learning Media. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Pendidikan*, 15(2), Hal.122–131. <https://doi.org/10.24036/Jtip.V15i2.542>.
- Hendrayati, Adam, A. Dan Zakaria, 2025. Peran Edukasi Implementasi Makan Yang Optimal Pada Remaja Putri Terhadap Asupan Energi Dan Pengetahuan Gizi. *Media Gizi Pangan*, 32.
- Hidayati, N.L., 2015. *Buku Ajara Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Istiqomah, I.P.N., Kristiyanto, A. Dan Ardyanto, T.D., 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), Hal.1–7. <https://doi.org/10.23917/Fisiomu.V3i1.14802>.
- Kemenkes, 2021. *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*.
- Khairuddin, Masrun, Baktiar, S. Dan Syahrudin, 2023. Analysis Of The Impact Of Game-Based Physical Education Learning On Physical Fitness Of Junior High School Students. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), Hal.241–253. <https://doi.org/10.21831/Cp.V42i1.54605>.
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S. Dan Priano, R.I.P., 2024. Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan Dan Tipe Cabang Olahraga Dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pada Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *Malahayati Health Student Journal*, 4, Hal.1523–1535.
- Kuswari, M. Dan Gifari, N., 2020. *Periodesisasi Gizi Dan Latihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Kuswari, M., Gifari, N., Taufik, F.J., Febriani, A. Dan Himarwan, A., 2021. Pendampingan Gizi Atlet Taekwondo Indonesia Untuk Pra-Kualifikasi Olimpiade 2020. *Prosiding Hasil Pengabdian Masyarakat*, Hal.96–102.
- Kuswari Mury, Handayani Fitri, Gifari Nazhif, N.R., 2019. JUARA : Jurnal Olahraga.
- Larasati, I., Sulastio, A. Dan Vai, A., 2024. Physical Condition Profile Of Taekwondo Athletes At Dojang Speed Taekwondo School. *JOM FKIP*, 11, Hal.1–11.
- Listianasari, Y. Dan Kiftiani, N., 2024. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Kebugaran Kardiorespiratori Pada Atlet Di Pemusatan Latihan Taekwondo. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), Hal.128–133. <https://doi.org/10.25182/Jigd.2024.3.2.128-133>.
- Maisun, A., 2021. Kecukupan Asupan Kalori Energi Atlet Beladiri Pada PON XX 2021 Di Papua. *Jurnal Untan*, 1(1), Hal.1–8.
- Martins, H.A., Barbosa, J.G., Seffrin, A., Vivan, L., Ribeiro, V., Andre, C., Lira, B. De, Weiss, K. Dan Knechtel, B., 2023. Sex Differences In Maximal Oxygen Uptake Adjusted For Skeletal Muscle Mass In Amateur Endurance

Athletes : A Cross Sectional Study.

- Maulana, R.A., Friskawati, G.F. Dan Karisman, V.A., 2024. Gender Dan Kebugaran Jasmani Siswa: Analisis Perbedaan Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. In: *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia (JOPI)*. Hal.39–49.
- Narlan, A. Dan Juniar, D.T., 2023. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. 2 Ed. Penerbit Deepublish.
- Nastiti, Y.S.T. Dan Firmansyah, 2023. Hubungan Antara Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Penelitian*, [Daring] 2(15), Hal.1–9. Tersedia Pada: <<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1246>>.
- Pasaribu, A.M.N., 2020. *Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pertama Ed. [Daring] Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM). Banten. Tersedia Pada: <[Www.Ypsimbanten.Com](http://www.ypsimbanten.com)>.
- Penggalih, M.H.S.T., Dewinta, M., Pratiwi, D., Solichah, K. Dan Niamilah, I., 2019. *Sistem Energi, Antropometri, Dan Asupan Makan Atlet*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
- Penggalih, M.H.S.T., Isnanta, R., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Wicaksari, S.A., Reswati, V.D.Y., Indriyani, S. Dan Niamilah, I., 2024. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Pertumbuhan Tinggi Badan Pada Atlet Remaja Di Indonesia: Studi Potong Lintang. *Amerta Nutrition*, 8(1), Hal.40–48. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.40-48>.
- Putra, A., Oktavianus, I., Umar Dan Hermanzoni, 2021a. Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Iru Corona. *Jurnal Patriot*, [Daring] 3(March), Hal.71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>.
- Putra, A., Umar, Hermanzoni Dan Oktavianus, I., 2021b. *Jurnal Patriot*. 3, Hal.244–256. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>.
- Putri, A.Y., Sulistiyani Dan Adi, D.I., 2024. Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan , Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. In: *Jurnal Pendidikan Olahraga*. LPPM STIKIP Taman Siswa Bima. Hal.355–364.
- RI, K.K., 2018. *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*.
- Salamah, R., Kartini, A., Zen, M., Bagian, R., Gizi, I., Kesehatan, F., Universitas, M. Dan Semarang, D., 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Atlet Taekwondo Di Hwarang Taekwondo Club Central Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, [Daring] 7, Hal.2356–3346. Tersedia Pada: <<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>>.
- Sasmariantono Dan Nazirun, N., 2022. Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*, [Daring] Hal.1–86. Tersedia Pada: <[https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet.pdf](https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan-Gizi-Olahraga-Pada-Athlet.pdf)>.
- Setiawan, F.R., Arief, K.L.A., Suhardi, C.D.A. Dan Fua'din, A., 2023. Aktivitas Fisik Dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*,

- 1(2), Hal.11. <https://doi.org/10.47134/jpo.V1i2.231>.
- Utama, D.I.C., 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Pada Atlet Klub Bola Basket Di Kota Depok. Hal.1–99.
- Wedi, Syahriadi Dan Maesaroh, S., 2023. Pengaruh Long-Term Detraining Terhadap Penurunan Kapasitas Aerobik. *Journal Of Sport Sciences An Fitnes*, 9(1), Hal.43–49.
- Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. Dan Fry, A.C., 2021. *Science And Practice Of Strength Training*.
- Zulaekah, S., Mardiyati, N.L. Dan Isnaeni, F.N., 2018. *Gizi Olahraga*. Muhammadiyah University Press.